

# たのしいきゅうしょく1月



令和3年1月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
11 成人の日 2021年 令和3年 	12 海鮮塩ラーメン フルーツの クリームチーズあえ ④鮭わかめおにぎり	13 菜めしごはん いしかける 石狩汁 ねぎたま焼き イカと野菜の オイスターソース炒め	14 ごはん 大根の味噌汁 チキンみそカツ 大豆とごぼうの煮物	15 バーガーパン ミネストローネ ハンバーグの デミグラスソースかけ ヨーグルト
18 ホタテカレー 福神漬 オムレツ (小1・中2) カレーの上に、オムレツをのせて食べよう!	19 ミートソーススパゲティ 枝豆サラダ 米粉のいちごクレープ	20 ピリ辛肉味噌丼 大根スープ 茎わかめサラダ	21 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 秋鮭フライ/パック醤油 豚肉と野菜の味噌炒め	22 背割りパン ブラウンシチュー チキン竜田の ケチャップ添え ジャーマンポテト
25 牛丼 きのこのスープ 野菜の酢醤油あえ	26 親子うどん 野菜グラタン 合わせるゼリー (シャインマスカット味)	27 ちらし寿司 厚揚げの味噌汁 さばの味噌煮 豚ひき肉とひじきの煮物	28 ごはん どさんこ汁 日本海産ホッケフライ 変わりきんぴら	29 びほろあんぱん ミニクワッサン 鶏しんじょうスープ パンネのトマト煮込み アセロラゼリー
北海道による無償提供 食材について 18日：オホーツク産ホタテのカレー 21日：北海道産の秋鮭フライ 25日：黒毛和牛を使用した牛丼 28日：日本海産のホッケフライ		ちらし寿司の味を変えたい場合は、豚ひき肉とひじき煮物を混ぜてみると一段と楽しめるかもね!		栄養価平均値 エネルギー (kcal) 695 / 844 たんぱく質 (g) 28.2 / 33.2 脂質 (g) 25.7 / 30.6 食塩相当量 (g) 1.98 / 2.56

新型コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。

学校からのお知らせをご確認ください。牛乳は毎日つきます。給食費の納入期限は、26日です。

12日と26日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。



## 1月24日～30日 学校給食週間



1月24日(日)～30日(土)は、学校給食週間になります。この週は、和牛を使用した牛丼やびほろあんぱん等を味わう他、汁物に使用する出汁を毎日 変えて提供します。今日の出汁は、昆布かな？かつお節？それとも鶏だし？何だろう？と皆さんの話題になればと思います。かつお節や昆布を使用した自分にしか作りだせない配合で、☆おいしい奇跡の味噌汁☆を家庭で作ってみましょう♪

### だしのとり方



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	その他(調味料)	エネルギー
12	牛乳、鮭、ワカメ、エビ、なるこ、クリームチーズ チャーシュー、いか、たご、うすら卵、ヨーグルト、生卵	米、ラーメン、小麦、砂糖 ごま、でんぷん、みかんゼリー	人参、白菜、長ねぎ、木耳 パイン	がらスープ、塩ラーメンスープ	中 995
13	牛乳、鮭、豆腐、卵 イカ	米、芋、つきこんにやく 砂糖	青菜、人参、大根、生姜、長ねぎ チンゲン菜、玉ねぎ	味噌、だし オイスターソース	中 759
14	牛乳、油揚げ、鶏肉 豚肉、大豆	米、油、砂糖 小麦、パン粉	長ねぎ、人参、大根、ごぼう、生姜	味噌、だし、醤油 みりん、酒	小 676 中 814
15	牛乳、ウインナー、鶏肉 豚肉、生クリーム、ヨーグルト	パン、小麦、マカロニ オリーブ油、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく トマト、きのこミックス、マッシュルーム	がらスープ、コンソメ、ソース デミグラスソース、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ	小 641 中 815
18	牛乳、ホタテ、生クリーム 卵	米、はちみつ	玉ねぎ、枝豆、人参、にんにく、ブルー 福神漬	カレールウ、ソース	小 785 中 949
19	牛乳、豚肉、大豆、ハム	スパゲティ、小麦、砂糖 いちごクレープ	玉ねぎ、人参、しいたけ、トマト、パセリ もやし、枝豆	ケチャップ、ソース、塩 コンソメ、胡椒、ドレッシング	小 817 中 867
20	牛乳、豚肉、ウインナー ベーコン、茎ワカメ	米、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参 グリーンピース、大根、キャベツ、もやし	甜面醬、豆板醬、醤油、塩、胡椒 みりん、がらスープ、コンソメ、ドレッシング	小 685 中 811
21	牛乳、油揚げ、豆腐、鮭 豚肉	米、油、ごま油、砂糖 ごま、パン粉、小麦	人参、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、もやし 生姜	味噌、だし、醤油、酒 甜面醬	小 653 中 817
22	牛乳、豚肉、生クリーム 鶏肉、ベーコン	パン、小麦、芋、バター	枝豆、玉ねぎ、えのきだけ、人参 パセリ、にんにく	コンソメ、エスパニョールソース ケチャップ、塩、コンソメ、胡椒	小 704 中 819
25	牛乳、高野豆腐、牛肉	米、しらたき、砂糖	えのきだけ、きのこミックス、長ねぎ、白菜、生姜 玉ねぎ、人参、グリーンピース、もやし、ほうれん草	醤油、塩、だし、みりん 酢	小 778 中 887
26	牛乳、卵、鶏肉、豆乳	うどん、小麦、米粉、芋、砂糖 水あめ、ナタデココ、マスカットゼリー	白菜、人参、しいたけ、ほうれん草 コーン、玉ねぎ、パイン、みかん	だし、みりん、醤油 そばつゆ、塩	小 653 中 824
27	牛乳、厚揚げ、ひじき 豚肉、さば	米、砂糖、ごま油	れんこん、たけのこ、かんぴょう、大根 人参、白菜、長ねぎ、枝豆、しいたけ	塩、醤油、みりん、だし 味噌、酒、酢	小 712 中 832
28	牛乳、鶏肉、ホッケ ベーコン	米、芋、バター、油、砂糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン、生姜 ごぼう、ピーマン	味噌、みりん、だし、醤油	小 655 中 811
29	牛乳、鶏肉、ウインナー	あんぱん、クロワッサン、 小麦、パンネ、砂糖、アセロラゼリー	人参、白菜、ほうれん草、長ねぎ、生姜 玉ねぎ、トマト、にんにく、パセリ	醤油、みりん、だし、塩、コンソメ がらスープ、ケチャップ、ソース	小 656 中 801

からだなか 体の中で      あか しょうひん 赤の食品はみんなの体を作ります      からだつく      きいろ しょうひん からだうご 黄色の食品は体を動かす力になります      ちから      みどりしょうひん からだちやうし どの 緑の食品は体の調子を整えます

## 1月の行事と食べ物

<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> 	<p>ちいき かにい 地域や家庭に ないよう よって内容は さまざまですが、 えんぎ よ 縁起の良い もの つか 食べ物が使われ ます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p>  <p>しほりい わかな 7種類の若菜を い 入れたおかゆを 食べ、 むびょうそくさい ねが 無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> 	<p>としがみさま そな 歳神様へお供え かがみもち していた鏡餅を ちい わ 小さく割り、 お汁粉などに い 入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずき がゆ</p>  <p>あずきの赤い色には、 わる 悪いものを お はら ちから 追い払う力があると しん 信じられており、 おかゆにして 食べます。</p>

～ 1月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも メン(小麦粉) 玉ねぎ	精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ ごぼう、しいたけ、白菜、もやし 豚肉、鶏肉、卵	しょうが(高知)、キャベツ、大根 チンゲン菜、長ねぎ、人参 ピーマン、ほうれん草

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。

